



Marta Koszczyc, Tadeusz Koszczyc  
Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

## EDUKACJA FIZYCZNA LUDZI W PÓŹNEJ DOROSŁOŚCI NA PRZYKŁADZIE UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU W AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

**Cele badań.** W pracy podjęto próbę przedstawienia obrazu ludzi w późnej dorosłości z perspektywy uczestnictwa w edukacji pozaformalnej, jaką jest Uniwersytet Trzeciego Wieku w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Celem badań było poszukiwanie związków pomiędzy czynnościami wyznaczonymi w programie pedagogiki zdrowotnej i rekreacyjno-sportowej a nadawaniu wartości ciału przez ucznia późnej dorosłości w UTW-AWF we Wrocławiu. **Materiał i metody.** Badania zostały przeprowadzone w nurcie badań jakościowych w grupie słuchaczek UTW-AWF we Wrocławiu. Zastosowano metodę narracji autobiograficznej z wykorzystaniem techniki wywiadu narracyjnego. **Wyniki.** Na podstawie analizy wypowiedzi senierek można sądzić, że powodem, dla którego człowiek starzejący się podejmuje działania w obszarze kreacji cielesnej, jest samoświadomość potrzeb i ograniczeń wynikających z inwolucji cielesności. Ponadto uczestnictwo w UTW ogranicza negatywne skutki społeczne związane z przejściem na emeryturę. Wszystkie kobiety biorące udział w badaniu nadały wysoką rangę intelektualizacji (wykłady). Przypisywały także duże znaczenie kreowaniu relacji międzypokoleniowych. Wyniki badań ukazały również, że prowadzący sprostali oczekiwaniom senierek co do jakości zajęć. **Wnioski.** 1. Obraz współczesnego seniora wpisuje się w dwie najbardziej znane teorie starzenia się, tj. aktywności i wycofywania. 2. Narratorki wybierały najczęściej formy zajęć o znaczeniu zdrowotnym i utylitarnym. 3. Edukator kultury fizycznej z UTW przyczynił się do zmiany postrzegania cielesności w życiu codziennym.

**Słowa kluczowe:** edukacja pozaformalna, wartość ciała, wzory cielesności we współczesnej kulturze

### WPROWADZENIE

W nowym tysiącleciu obserwuje się w świadomości zbiorowej zjawisko odzyskiwania przez starość należytego jej statusu jako równowartościowego okresu życia człowieka. Czasy współczesne uświadamiają, jakie znaczenie dla rozwoju każdego człowieka ma świat kultury, świat dóbr i wartości kulturowych, które wypełniając przestrzeń życiową, nadają egzystencji głębszy sens i podnoszą jej jakość. Starość staje się zatem swoistym dobrem kulturowym, staje się wartością.

---

Praca wpłynęła do Redakcji: 04.11.2018

Zaakceptowano do druku: 04.11.2018

*Adres do korespondencji:* Marta Koszczyc, Katedra Pedagogiki Kultury Fizycznej, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, ul. Witelona 25, 51-617 Wrocław, e-mail: marta.koszczyc@awf.wroc.pl

*Jak cytować:*

Koszczyc, M., Koszczyc, T. (2018). Edukacja fizyczna ludzi w późnej dorosłości na przykładzie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 63, 59–73.

W pracy podjęto próbę przedstawienia obrazu ludzi w późnej dorosłości z perspektywy uczestnictwa w edukacji pozaformalnej, jaką jest Uniwersytet Trzeciego Wieku w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Człowiek starzejący się zostanie opisany w dwóch wymiarach edukacyjnych oddziaływać:

- pierwszym – istota naturalna, w kontekście swojej cielesności, jako bytu przyrodniczego;
- drugim – istota społeczno-kulturowa, formowana przez wzory wartości, normy postępowania w UTW-AWF.

### EDUKACJA W PÓŻNEJ DOROSŁOŚCI JAKO UCZESTNICTWO W EDUKACJI POZAFORMALNEJ

Zmiany demograficzne (proces starzenia się społeczeństwa) spowodowały, że w edukacji dorosłych nastąpił istotny rozwój w kierunku kształcenia pozaformalnego, w którym seniorzy rozwijają określone kompetencje pozwalające im na rozwiązywanie życiowych problemów. Na fakt ten zwraca uwagę Malewski (2010, s. 63), podkreślając, że: „zmiany w sferze edukacji muszą mieć swe źródło w szerszych zmianach społecznych oraz zmieniających się sposobach postrzegania jednostki i jej związków ze społeczeństwem”.

Kształcenie pozaformalne wywodzi się z tych samych przesłanek organizacyjno-dydaktycznych co edukacja formalna i odbywa się w instytucjach edukacyjnych (szkołach, ośrodkach akademickich) i jest prowadzone przez osoby posiadające przygotowanie pedagogiczne i/lub andragogiczne (wykładowców, instruktorów, nauczycieli). Działania edukacyjne oparte są na opracowanym wcześniej programie kształcenia z jasno sformułowanymi celami i efektami wychowawczo-dydaktycznymi. Edukację formalną od pozaformalnej odróżnia to, że dyplomy/certyfikaty uzyskane w ramach tego typu kształcenia poświadczają jedynie zdobycie pewnego rodzaju kompetencji, które nie mogą stać się podstawą do legitymizowania wykształcenia uczestnika zajęć. Kształcenie pozaformalne w uczelniach wyższych prowadzone jest poprzez studia podyplomowe, seminaria, konferencje naukowe, szkolenia (Marcinkiewicz, 2013). Inną formą w ramach działalności ośrodków akademickich są uniwersytety trzeciego wieku (UTW) realizujące założenia edukacji gerontologicznej (rozwój psychofizyczny, intelektualny i społeczny seniorów). Funkcjonowanie UTW w strukturach uniwersyteckich czy politechnicznych wpisuje się w model francuski (Czerniawska, 2007), w którym UTW wykorzystują potencjał dydaktyczno-organizacyjny uczelni wyższych. W ramach uniwersytetu trzeciego wieku realizowane są wykłady, sekcje, seminaria, warsztaty z różnych dziedzin nauki. „Cechą charakterystyczną UTW jest fakt, że jego słuchaczem może zostać osoba z ukończonym (z reguły) 60 r.ż., bez względu na uzyskane wcześniej wykształcenie. Jest to zgodne z postulatem kształcenia ustawicznego dotyczącym drożności systemu kształcenia, który ma umożliwić dostęp do edukacji na wszystkich szczeblach bez względu na wiek i uzyskane dyplomy” (Marcinkiewicz, 2013, s. 50).

Reasumując: zgodnie z postulatami zawartymi w raporcie *Edukacja ustawiczna a szkoły wyższe w XXI wieku* (Frąckowiak, 2002) wskazane jest tworzenie w strukturach uczelni wyższych systemu, który będzie akceptował doświadczenia zdobyte przez dorosłych w edukacji zarówno formalnej, jak i pozaformalnej.

## CIELESNOŚĆ CZŁOWIEKA WE WSPÓŁCZESNEJ KULTURZE

### Ciało jako *przedmiot* oddziaływań

Współczesny świat stanowi arenę ścierania się wielu (często przeciwstawnych) paradygmatów w obszarze życia społeczno-kulturowego. Problem cielesności ponowoczesnego człowieka jest przedmiotem zainteresowania wielu teoretyków i empiryków reprezentujących różne dziedziny naukowe. W literaturze można odnaleźć teksty dotyczące cielesności w rozważaniach socjologów (Bauman, 2009; Giddens 2007; Jakubowska, 2012; Turner, 1998), pedagogów (Błajet, 2006; Kargul, 2005) i pedagogów kultury fizycznej (Pawłucki, 2013). Ciało stało się zatem dla badaczy tematem, który został narzucony przez jego wszechobecność w przestrzeni kulturowej oraz przemiany, jakim ulega postawa dzisiejszego człowieka względem jego cielesności (Wójtewicz, 2014).

Byt cielesny jest podstawą egzystencji. Człowiek nie byłby w stanie poruszać się po obszarach codziennego życia bez niezbędnego, zmaterializowanego przedmiotu słuchającego jego woli. Współcześnie obserwuje się znaczące przesunięcie tożsamość człowieka z umysłu i osobowości w kierunku afirmacji jego zewnętrznego obrazu. Przyczyny tego zjawiska należy upatrywać w dominującej roli mass mediów, w szczególności internetowych portali społecznościowych, telewizji, ale także pism „kolorowych”, które stanowią źródło kreowania wzorców estetycznych i porad dotyczących wyglądu ciała – *jakie ciało nosi się w tym sezonie?* Według Baumanam (za: Wójtewicz, 2014, s. 76) „kultura konsumpcyjna uczyniła z ciała zbieracza wrażeń – dbanie o siebie oznacza otwartość na doznania i zdolność do nieograniczonej absorpcji. Dla zachowania zdrowia i urody współczesny człowiek jest w stanie wiele uczynić i jeszcze wiele poświęcić, łącznie z poddawaniem się zabiegom, które można nazwać współczesną formą tortur, np. operacjom plastycznym”. Ideały moralno-intelektualne wyraźnie zostały zdominowane przez młodość i urodę, czyli atrakcyjność, która narzucana jest przez popkulturę. Pawłucki (2009) określa cywilizacyjno-kulturową współczesność jako pustkę, jako *jarmark hedonistycznych próżności* jawiący się tworzeniem elektronicznych ideałów sprzedawanych konsumentom, jako wzór, który w rzeczywistości zatracił już wszystkie swoje pierwotne wartości. Ciało stało się produktem na sprzedaż. W przestrzeni publicznej pojawia się obraz ukazujący ciała atrakcyjne, ponętne, niekiedy wręcz seksualne i rozebrane. „Wzorce te w szczególny sposób przenikają do pokolenia młodzieży, która traktuje ciało jako «narzędzie» i środek kształtujący przekonanie o wyjątkowości własnego Ja” (Koszczyk i Łupicka-Szczeńniak, 2016, s. 146).

### Ciało jako *obszar egzystencjalnej troski* człowieka

„Człowiek jest podmiotem nie tylko przez swoją samoświadomość, ale równocześnie przez swoje ciało. Jeśli odrzucamy ciało, odrzucamy tym samym człowieczeństwo. [...] Podmiotowość jest zatem pewną «wypadkową» samoświadomości i cielesności rozumianej, jako «rozumność»” (Jan Paweł II, za: Błajet, 2006, s. 156). Oznacza to, że powinnością człowieka jest podejmowanie odpowiedzialnych działań względem swojego ciała, tym samym osoba staje się przyczyną pożądanego zmiany własnej podmiotowości ucieleśnionej. Poznawanie (samoświadomość) własnej cielesności może doprowadzić zdaniem Pawłuckiego (2013, s. 50) do „ośniewania, że żywe ciało umożliwia osobie istnienie społeczne. [...] Kiedy zaś osoba poznaje, że skuteczność czynu zależy warunkowo

od stanów cielesnych, które są jej *być albo nie być* w życiu społecznym, kiedy poznaje, że od zdrowotności zależy jakość jej życia, postanawia o czynnym wzmacnianiu żywego ciała”. Zrozumienie tej relacji przyczynowo-skutkowej powoduje, że człowiek staje się samostanowiącym, samowładnym i przesądzającym o swojej cielesności podmiotem.

Powyższe stwierdzenia wpisują się w postrzeganie cielesności z perspektywy filozofii personalistycznej człowieka, w myśl której osoba stanowi jedność duchowo-cielesną. „Składające się na nią wymiary znajdują swój wyraz w odpowiednich cechach osoby. Do władz duchowych należy intelekt i wola, zaś do elementów cielesnych ciało w aspekcie fizycznym, materialnym wraz z władzami zmysłowymi i uczuciowymi. Pomiędzy nimi sytuuje się wymiar psychiczny, odgrywający rolę łącznika pomiędzy tym co duchowe i cielesne w człowieku, pozwalając zarazem na odczuwanie i przeżywanie własnego istnienia w świecie zewnętrznym” (Uzar, 2008, s. 92).

### *Podmiot cielesny w pedagogice wartości ciała Pawłuckiego*

Według Pawłuckiego (2013) wartość, jaką człowiek nadaje swojemu ciału jest dla niego przyczyną jego zmiany, a więc podejmuje on czynności samozwrotne z zamiarem wzbogacania swojej zdrowotności i żywotności. Autor w koncepcji „wychowania do wartości ciała” odniósł się do społeczno-regulacyjnej koncepcji kultury bytu i wychodząc z trzech kategorii uczestnictwa w kulturze: egzystencjonalnej, symbolicznej i społecznej (Kłosowska, 1981), wyodrębnił na obszarze kultury cielesnej dziedziny wraz przypisanymi im wartościami i czynnościami kreacji ciała:

- egzystencjalne wzory kultury fizycznej: biotyczne, witalne oraz utylitarne znaczenie wartości ciała;
- symboliczne wzory kultury fizycznej: agonistyczne, perfekcjonistyczne, estetyczno-artystyczne i mistyczne znaczenie wartości ciała;
- społeczne wzory kultury fizycznej: obyczajowo-estetyczne, hedonistyczne/asceetyczne i oblubieńcze znaczenie wartości ciała (Pawłucki, 1996).

Podstawę piramidy tworzy obszar kultury egzystencjonalnej, co oznacza, że nadawanie wartości witalnej i utylitarnej ciału skutkuje koniecznością podejmowania działań służących utrzymaniu biologicznego trwania ludzi.

## EDUKACJA FIZYCZNA W UNIWERSYTECIE TRZECIEGO WIEKU – AWF WE WROCŁAWIU

### Misja i działalność edukacyjna

Dyskurs toczący się na temat cielesności współczesnego człowieka ma również swoje źródła w zmianach demograficznych w kierunku starzejącego się społeczeństwa. Oznacza to, że wydłużenie życia spowodowało potrzebę dostrzeżenia egzystencjonalnej wartości ciała (Kłosowska, 1981; Pawłucki, 2013), a tym samym wymusza na osobach starzejących się podejmowanie działań (dbałość o dietę, unikanie używek czy aktywność fizyczną) skutkujących wydłużeniem żywotności. W takim ujęciu ciało z przedmiotu oddziaływań staje się obszarem troski, względem którego człowiek prowadzi świadome i odpowiedzialne czynności.

Idea powołania UTW–AWF we Wrocławiu (UTW–AWF) wychodzi naprzeciw oczekiwaniom społecznym związanym z fenomenem edukacji dorosłych XXI w. Znamienna dla tego okresu życia inwolucja fizyczności, przejawiająca się obniżoną sprawnością ruchową i regresem funkcji percepcyjnych, narzuciła jako cel podstawowy podejmowanie działań na rzecz zdrowotno-fizycznej sprawności oraz wzbudzenie w osobie starzejącej się chęci do samodzielnego kultywowania własnej zdrowotności (Pawłucki, 2013). W związku z powyższym intencje edukacyjne realizowane w UTW–AWF podejmowane są w trzech obszarach egzystencji ludzi późnej dorosłości:

- W sferze społecznej poprzez zachowanie ciągłości kulturowej między pokoleniem młodszym a pokoleniem starszym ze szczególnym uwzględnieniem zrozumienia wartości ciała, przeciwdziałania samotności oraz wykluczeniu cywilizacyjnemu.
- W obszarze poznawczym (intelektualnym) poprzez nabywanie nowej wiedzy, umiejętności, doświadczania nowych wartości i wzorców we współczesnej kulturze w ramach wykładów z zakresu filozofii, pedagogiki, gerontologii oraz nauk przyrodniczych.
- W sferze cielesnej – poprzez bogatą ofertę form aktywności fizycznej, która stanowi narzędzie w całościowej trosce o ciało w wymiarze zdrowotnym, rekreacyjnym, sportowym i artystycznym.

Student UTW w trakcie trzyletniej edukacji zostaje zatem włączony w społeczny proces kształtowania kompetencji kulturowych wychowanka z zamiarem przygotowania go do uczestniczenia w działalności zdrowotnej, rekreacyjnej, sportowej oraz pielęgnacji ciała ze względów estetyczno-obyczajowych i estetyczno-artystycznych (Pawłucki, 1996). Kompetencje kulturowe Pawłucki (1992, s. 96) definiuje jako „zespół nabytych cech, zdolności umożliwiających swobodne uczestnictwo w kulturze zgodnie z normami, wartościami. Jest to zdolność do rozpoznawania, uczenia się, zmiany treści kultury. Dzięki określonym kompetencjom można treści kultury przekazywać następnym pokoleniom, wzbogacać kapitał kulturowy o nowe wartości, wzory. Są one niezbędne do pełnego uczestniczenia w społeczeństwie”. Jakość kompetencji kulturowych decyduje o trafności (wartości) wyboru celu oraz skuteczności wybranego sposobu postępowania. Osobowość jest osobniczym mechanizmem regulującym działanie człowieka oraz warunkującym indywidualność i niepowtarzalność jego postępowania. Osobowość traktowana jako „produkt” procesu wychowania fizycznego jest układem hierarchicznie uporządkowanych kompetencji kulturowych, które decydują o treści i jakości ludzkich działań podejmowanych z myślą o ludzkim cielesnym: kompetencje aksjologiczne, kompetencje komunikacyjne, kompetencje technologiczne, kompetencje realizacyjne (Pawłucki, 1992).

W przestrzeni edukacyjnej UTW czeka na seniorów przemyślany program zajęć oraz osoba edukatora wyposażona w wymienione wcześniej kompetencje do pracy z ludźmi starzejącymi się. Uczeń UTW–AWF wchodzi w uporządkowany i zorganizowany świat kultury fizycznej, w którym zastaje rzeczywistość edukacyjną legitymizującą się wzorami znaczeń wartości ciała i wzorami działań kulturowych względem cielesności.

## CEL BADAŃ

Działający we wrocławskiej AWF Uniwersytet Trzeciego Wieku z jednej strony jest miejscem szeroko pojętej edukacji fizycznej legitymizującej się koncepcją Pawłuckiego (2013), z drugiej zaś zaistniała możliwość wypełnienia luki w badaniach empirycznych

(biograficznych) dotyczących uczestnictwa w kulturze fizycznej ludzi starzejących się. Przedstawione założenia teoretyczne stały się podstawą zadania badawczego, które polegało na rozpoznaniu procesu edukacji fizycznej w społeczności UTW–AWF.

Celem badań było poszukiwanie związków pomiędzy czynnościami wyznaczonymi w programie pedagogiki zdrowotnej i rekreacyjno-sportowej a nadawaniem wartości ciału przez ucznia późnej dorosłości w UTW–AWF.

Proces poszukiwań empirycznych związany był z odpowiedzią na następujące pytania badawcze:

1. Jaki obraz starości wyłania się z narracji senierek?
2. Jakie rodzaje aktywności fizycznej podejmowane w UTW–AWF przyczyniły się do nadawania ciału określonych wartości?
3. Czy student UTW–AWF doświadczający nowych wzorów kultury fizycznej staje się w następstwie podmiotem własnej zmiany cielesnej?

## MATERIAŁ I METODY

Badania zostały przeprowadzone w nurcie badań jakościowych, w paradygmacie interpretatywnym (Ablewicz, 1998; Straś-Romanowska, 1997; Urbaniak-Zajac i Kos, 2013) Zastosowana metoda narracji autobiograficznej z wykorzystaniem techniki wywiadu narracyjnego podyktowana była specyfiką przedmiotu badań.

W badaniach jakościowych wynik otrzymywany jest w postaci tekstu, co pozwala na szerszą analizę uszczegółowioną o indywidualne doświadczenia osób badanych, a więc na formułowanie zależności porządku charakteryzującego konkretne miejsce w określonym czasie. Dzięki badaniu jakościowemu można poznać nie tylko dane zjawisko społeczne, ale również jego kontekst w oparciu o indywidualne przeżycia (Rubacha, 2008).

W niniejszej pracy transkrypcja przeprowadzonych wywiadów została zakodowana rzeczowo poprzez nadanie etykiet i znaczeń wypowiedziom na podstawie pytań badawczych. Kodowanie otwarte pozwoliło na wyłonienie kategorii analitycznych, które kolejno w kodowaniu selektywnym umożliwiły wybranie tych najbardziej reprezentatywnych dla problemu badań (Urbaniak-Zajac i Kos, 2013).

Za pomocą przyjętej procedury badawczej – na podstawie studium przypadku studentek – senierek – starano się zrozumieć i opisać wycinek rzeczywistości edukacyjnej, jakim jest społeczność UTW–AWF. Studium pozwoliło przetrzeć niezgłębiony dotąd obszar badawczy w naukach o kulturze fizycznej, który został umiejscowiony w obrębie pedagogiki ciała i geragogiki. Współcześnie, w epoce (po)nowoczesnych problemów związanych z obrazem cielesności (kultem młodego i sprawnego ciała) szczególnie istotne jest, aby wiedzę tę pogłębiać. Zgromadzone w trakcie wywiadów informacje pozwoliły nakreślić perspektywę przebytej czteroletniej edukacji w UTW–AWF. Metoda biograficzna wydaje się najbardziej adekwatna, gdyż „nadawanie znaczenia i nabywane świadomości rozumienia historii indywidualnego życia jest ważnym momentem tego, co społeczne” (Olesen, 2004, s. 34), a w badaniach odwołano się do biografii edukacyjnej. Jej analizę przedstawiono na podstawie trzech narracji, które są nasycone wypowiedziami opisującymi przebytą drogę edukacyjną oraz zmianę cielesności senierek w trakcie studiów.

Wywiady zostały przeprowadzone w AWF we Wrocławiu. Uczestniczyły w nich kobiety w wieku od 67 do 70 lat, które odbyły czteroletnie studia w UTW–AWF. Seniorki zostawały poinformowane o procedurze badawczej zgodnej z założeniami metodologii

badań biograficznych. Wszystkie kobiety wyraziły zgodę na anonimowe opublikowanie wyników badań. Spotkania przebiegły w atmosferze sprzyjającej rozmowie.

## WYNIKI

Analizę wyników badań uzyskanych z wywiadów narracyjnych oparto na pytaniach badawczych, natomiast w toku kodowania otwartego zostały wyróżnione następujące kategorie:

- Obraz człowieka starego w opinii narratorek.
- Wartości nadawane ciału.

N1 (narratorka 1) – *Dla mnie kultura jest najważniejsza.*

N1 – 67 lat. Przedstawiła się jako absolwentka kierunku pedagogiki i pedagogiki dorosłych. Pracowała jako osoba upowszechniająca kulturę. Postrzegała siebie jako kobietę, która na bieżąco śledzi wydarzenia kulturalne organizowane we Wrocławiu i stara się w nich uczestniczyć.

N2 (narratorka 2) – *Nie byłam orłem w szkole, ale byłam zawsze dobrą organizatorką.*

N2 – 71 lat, mieszkanka Wrocławia, absolwentka Uniwersytetu Wrocławskiego Wydziału Prawa i Administracji. Pracowała jako urzędnik państwowy.

N3 (narratorka 3) – *Jestem nieśmiała i ciągle się wstydzę.*

N3 – 70 lat, mieszkanka Wrocławia pochodząca z Nysy. Ukończyła Wydział Chemii na Politechnice Wrocławskiej. Swoje życie zawodowe związała z politechniką, gdzie pracowała w laboratorium.

Początek edukacji w UTW–AWF jest dla seniorów jest nową sytuacją, na którą składają się nowe wyobrażenia, oczekiwania i wrażenia. Oto wypowiedź N1: *Myślę, że inne mogą mieć wrażenia ci, co przyszedli tu pierwszy raz i nie mieli doświadczenia z Dawida. Natomiast zupełnie inne ci, którzy przyszedli z Dawida. Bo to jest niebo a ziemia, po prostu niebo a ziemia. Dla mnie to było coś takiego, jak wejście w normalniejszy świat, świat ludzi bardziej komunikatywnych, bardziej bezpośrednich, nieobrośniętych tak bardzo jakimiś tam tradycjami czy przyzwyczajeniami związanymi z tamtą uczelnią. Tak że czuło się taki po prostu szerszy oddech i w ogóle większą radość bycia tutaj. [...] Patrząc z formalnego punktu widzenia, czyli na społeczność koleżanek i kolegów i na plan, to były same pozytywne odczucia.*

W swojej wypowiedzi N1 nawiązuje do najstarszego UTW we Wrocławiu (ponad 40 lat) działającego przy Uniwersytecie Wrocławskim, ukazując zdecydowaną różnicę w relacjach społecznych między środowiskami UTW. Z jej odpowiedzi wynika również, że wejście w nieznaną społeczność UTW–AWF, nawiązywanie interakcji z innymi osobami, poznawanie organizacyjnych zwyczajów dostarczyło N1 samych pozytywnych odczuć.

Narratorka 3 także miała wcześniejsze doświadczenia związane z uczestnictwem w edukacji pozaformalnej dorosłych, jednak jej wyobrażenie o UTW–AWF było zdecydowanie odmienne od tego, jakie nakreśliła N1. N3 uczęszczała na zajęcia prowadzone w Akademii Sztuki Trzeciego Wieku: *Jak zobaczyłam, że coś takiego na AWF-ie się zrobiło, ale ja muszę powiedzieć egoistycznie, że ja tu przyszedłam po to, aby się ruszać nie miałam pojęcia, że wchodzić w prawdziwą uczelnię, bo tam to był luz blues, nie było żadnych problemów, żadnych obowiązków, a tu trochę mnie zaskoczył nie powiem dryl, ale coś w tym było, że były obowiązkowe wykłady, że trzeba chodzić na zajęcia, sprawdzanie tej obecności i tak dalej. [...] Bo ja miałam początkowo takie wyobrażenie, że ja jestem w sto-*

warzyszeniu, mogę sobie robić, co chcę, a tu brakowało tylko ocen, powiem szczerze, bo ja liczyłam na większą taką dowolność, na większy taki luz, ja jako pilna osoba chodzę w dalszym ciągu, ale nie odpowiadało mi to. [...] Na pewno przerosła mnie liczba zajęć, nie spodziewałam się, że tu będzie tak dużo możliwości, myślałam, że tu będziemy mieli jakąś ogólną gimnastykę, jakiś wykład, że tego nie będzie dużo. Miałam oczekiwanie, że czegoś się nauczę i będę uczestniczyła w jakichś zajęciach ruchowych, że nauczę się ze swoim ciałem coś robić, jakieś ćwiczenia, nie miałam oczekiwań komputerowych czy językowych.

[...] To, co ja teraz mówię, to jest moje zdanie i może ja tak reaguję, bo ciągle jestem jedną nogą w tamtym uniwersytecie, poza tym ja już jestem chyba zmęczona, bo tutaj jest pewien obowiązek i ja muszę wszystko dopasowywać do tych terminów, które tu mam, bo wybrane albo narzucone i to mnie, i to mnie trochę męczy. Powyższa wypowiedź może wskazywać na to, że studentka ma wysoką samoświadomość własnej osoby, a więc życie zgodne ze sobą staje się ważniejsze niż nabywanie nowych zasobów. „Samoświadomość pozwala na analizowanie informacji z zewnątrz, na tej podstawie jednostka zbiera informacje o sobie, starając się wpływać świadomie na własną zmianę zgodnie z własnymi potrzebami, by móc coraz lepiej uczestniczyć w interakcjach międzyludzkich, dzięki którym może poznawać bardziej siebie i rzeczywistość, w której się funkcjonuje” (Gasiul, 2004, za: Sosnowska, 2012, s. 508).

W narracji N2 także można dostrzec odwołanie się do strony organizacyjnej uniwersytetu, jednak seniorka nie poddaje krytyce obowiązujących zasad regulaminowych i „rygoru”: *Skoro podjęło się decyzję, że podejmie się naukę na wyższej uczelni, to siłą rzeczy podpisało się, że będzie przestrzegać się zasad, a zasady to obowiązki zajęć, nie spóźniać się, przecież studiowanie to nie tylko przywileje, ale i obowiązki, jak się jest tym studentem, to musi się godnie zachowywać, to wypływa jedno z drugiego, prawda? Jak ja się czegoś podejmuję i wstępuję do jakieś organizacji, to siłą rzeczy podpisuję na siebie cyrograf, że tak powiem, że będę przestrzegała zasad.* Z narracji seniorki wynika, że zdaje ona sobie sprawę z odpowiedzialności, jaka wynika z przystąpienia do społeczności studentów-seniorów.

### Powody uczestnictwa w edukacji w UTW-AWF

Wszystkie narratorki podjęły aktywność edukacyjną w UTW-AWF po przejściu na emeryturę, jednak powody studiowania były różne. N2 opowiada: *No i cóż, po 35 latach pracy bardzo aktywnej nie tylko zawodowej, ale i społecznej, wydawało mi się, że ponieważ mało czasu poświęcałam rodzinie, to teraz przejdę do kuchni i zajmę się domem (śmiech), jak to będzie cudownie i będę szczęśliwa, a po roku wydawało mi się, że ja już jestem u schyłku życia, jak mnie spotkali znajomi, to mi się pytali, czy ja jestem chora, bo ja tak tragicznie wyglądałam. Przestałam dbać o siebie i chodziłam jakaś taka zakręcona. [...] Wstąpiłam na uniwersytet trzeciego wieku, to było w 2010 roku, to się tak łączyło trochę, kiedy ja zachłysnęłam się obowiązkami kucharki, sprzątaczkki, pomocy domowej, kiedy ta euforia minęła, dokonanie wyboru, co jest ważniejsze, czy zupa pomidorowa czy ogórkowa, i to moje przygnębienie mnie dopadło. Pani M nagrywała odcinek dla Telewizyjnego Klubu Seniora, gdzie było pokazane, że tworzy się najmłodszy uniwersytet we Wrocławiu trzeciego wieku przy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu i ja wtedy pomyślałam sobie, że zawsze marzyło mi się uczestniczyć w zajęciach fizycznych, a nie miałam nigdy czasu, bo zawsze obowiązki to praca zawodowa, albo to jakaś działalność społeczna, i tutaj było połączenie, wspaniałe wykłady i możliwość wyżycia się fizycznego.*



[...] *Motywy, żeby przyjść do uniwersytetu była chęć odnalezienia siebie, tej, jakiej byłam za młodych lat, pełnej zaangażowania, chęci działania. AWF mi pomógł, bo ja mogłam się wykazać, mogłam działać.*

Wypowiedź N2 wskazuje, że powodami, dla których podjęła ona studia w UTW, było zaspokojenie potrzeby aktywności fizycznej i aktywności społecznej, pozwalającej ponownie odszukać sens życia. Kobieta, która była aktywna, z chwilą przejścia na emeryturę poczucie dobrostanu upatrywała w relacjach rodzinnych. Okazało się jednak, że bark pozarodzinnych kontaktów społecznych, które legitymizowały jej poprzednie etapy życia, skutkowało starzeniem się ku śmierci, a nie ku życiu. Można zatem pokusić się o spostrzeżenie, że u N2 nastąpiło formowanie się podmiotowości wewnętrznej w kierunku refleksyjności związanej z bilansem życia i hierarchizowaniem wartości (rola społeczna babci vs. studia w UTW).

W przypadku N1 wybór UTW-AWF przebiegał na dwóch etapach. *Muszę powiedzieć, że to nie był to mój pierwszy wybór. Pierwszym moim wyborem był Uniwersytet Trzeciego Wieku na Dawida. Ale to były takie naturalne związki, trochę zawodowe. Rok pobytu pozwolił mi zdefiniować to, co jest mi najbardziej potrzebne, a co tam było najbardziej niedostępne. Czyli że największe zaległości, jakie mam w życiu to nie te intelektualne, uczestnictwo w wykładach i coś tam. [...] Doszłam do wniosku, że ta aktywność fizyczna jest chyba dla mnie w tej chwili najważniejsza na tym etapie mojego życia, a tam jej miałam bardzo niewiele i była bardzo trudno dostępna. Trafiłam na UTW-AWF i doszłam do wniosku, że to jest po prostu to, myślałam głównie o aktywności fizycznej, żadnej innej.*

Przytoczony fragment wypowiedzi wskazuje, że N1 refleksyjnie oceniała swoje potrzeby rozwojowe z chwilą zmiany roli społecznej (przejście na emeryturę). Zaczyna dostrzegać postępującą inwolucję i szuka sposobu na zachowanie dotychczasowej jakości życia. Okazuje się, że oferta UTW-AWF wychodzi naprzeciw jej oczekiwaniom, które są związane z aktywizowaniem fizycznym seniorów.

Narratorka 1 dodaje także: *Poza tym z wiekiem człowiek ma coraz więcej ograniczeń ruchowych i stąd trochę ta obawa o sprawność, o zachowanie sprawności. I chyba nastąpiły takie czasy, że świadomość związana z ruchem jest coraz bardziej u nas podnoszona, popularna. O tym się mówi, tym się straszy.* Słowa te mogą świadczyć o tym, że narastające zainteresowanie własnym ciałem we współczesnych warunkach społeczno-kulturowych może zależeć od tego, „w jakim stopniu jednostka postrzega, że jej ciało jest «wehikułem» życia, który pozwala jej dotrzeć do granic wyznaczonych aspiracji w rozwoju społeczno-kulturowym” (Kargul, 2005, s. 56).

Przejście na emeryturę, „syndrom pustego gniazda” oraz poczucie osamotnienia stały się powodem, dla którego N2 podjęła edukację w UTW: *Moje życie zmieniło się na emeryturze, przykro mi, ale nie przez AWF, przez poprzedni uniwersytet, bo to jest mój drugi uniwersytet, bo ja kończyłam tą Akademię Sztuki Trzeciego Wieku. Mamusia mi zmarła, no i wtedy córka mi wyjechała do Monachium, bo studiowała architekturę, i tak jej się tam spodobało, że została, a proszę mi wierzyć, że ja nie mając 11 lat dzieci, byłam na jej punkcie zwariowana, ja jej nigdzie samej nie puszczałam. Proszę sobie wyobrazić, że my mieszkamy koło Mostu Warszawskiego, a ja ją do 14-stki wozłam samochodem codziennie i odbierałam, to się śmiali w szkole i potem ona nagle wyjechała no i zostałam zupełnie sama. Mąż pracował i pracuje dalej, bo on tam może do 70 lat, no i znalazłam, a zawsze miałam takie ciągoty do sztuki, no i znalazłam Akademię Sztuki i tam poszłam i tam się rzuciłam w wir tych wszystkich rzeczy, o których marzyłam całe życie. Próbowalam wszystkiego, co się da i to spowodowało, że moje życie się kompletnie*

*zmieniło na lepsze, aż mi się płakać teraz chce, bo mi było strasznie dobrze, robiłam to strasznie lubię z takimi mniejszymi i większymi sukcesami, no ale tam był taki problem, że nie było żadnych zajęć ruchowych, a ja zawsze, zawsze uważałam, że jest to bardzo ważne.* Na podstawie tej wypowiedzi można udowodnić, jak ważny jest samorozwój (w połączeniu ze samoświadomością) w wieku późnej dorosłości. Otóż „oba zagadnienia wskazują na podmiotowość i autonomię w poznawaniu siebie, rzeczywistości i wpływowaniu na tworzenie bycia w pełni swoich możliwości” (Sosnowka, 2012, s. 510). Można ponadto sadzić, że dzięki podjętej edukacji w UTW N2 nadała swojemu życiu ponowny sens.

### Obraz człowieka starzejącego się

Jednym z istotnych problemów jest stereotypizacja starości. Dlatego tak ważne jest rozpoznanie, jaki obraz tego etapu życia mają sami seniorzy. Na pytanie: „Co Pani sądzi o ludziach starzejących się? N1 odpowiedziała, że nie można nakreślić jednoznacznego obrazu człowieka starzejącego się. Jej wypowiedź wpisuje się w stereotypowe postrzeganie człowieka starego, a wyjaśniane dwoma najpopularniejszymi teoriami starzenia się: wycofywania i aktywności. *Wie Pani co, to jest tak. Nie można odpowiedzieć w sposób jednoznaczny. Bo to przebiega bardzo różnie. Są ludzie, którzy zachowują sprawność umysłu, swoją aktywność społeczną, są widoczni. I są ludzie, którzy potrafią popadać nawet w pewien infantylnizm. Unikają podejmowania pewnych czynności życiowych, wręcz unikają szczególnie tych związanych z techniką. Tak że to u nas naprawdę obraz jakby mało jednoznaczny.*

Druga narratorka (N2) postrzega człowieka starego z tej samej perspektywy (albo są bierni, albo aktywni seniorzy), ale podkreśla znaczenie jego potencjału cielesnego. Maluje obraz seniora jako człowieka zaniedbanego cieleśnie, ale i biernego społecznie, ukazując tym samy związek między ciałem a rolami społecznymi, jakie wyznacza człowiekowi jego wiek. Z poniższej wypowiedzi można wnioskować, że dla wielu seniorów czas starości to czas stracony dla życia aktywnego społecznie, ale i bierny pod względem aktywności fizycznej: *Jak się idzie ulicą, to ma się ochotę podjeść do starszej osoby i powiedzieć: człowieku, zajmij się czymś... Bo tak się snują, brzuch do przodu, i tak idą, suwają się, takie suwaki idą, a przecież można podnieść nogę wyżej, to takie prozaiczne sprawy, czymś się zająć, a nie tylko chodzić po ulicach przy swojej tuszy i jeszcze opychać się słodyczami. Żal mi tych ludzi, tych suwaków, mamy taki obraz smutny.*

Z drugiej strony narratorka uważa, że jest to etap życia, który się nie kończy i może być wzbogacany. Etap, w którym starzejący się człowiek jest zdolny do stawiania sobie nowych celów, realizacji marzeń mogących skutkować zadowoleniem i satysfakcją z życia. *Znalezienie jakiegoś zainteresowania, odkrycie w sobie głębokich marzeń, to na co nigdy nie mieliśmy czasu, nie mieliśmy możliwości realizacji i jeżeli to wszystko człowiek razem zbierze, to będzie szczęśliwy, jeśli będzie mógł się realizować, to będzie szczęśliwym człowiekiem, bez względu na wiek, na stan majątkowy.*

Postępująca inwolucja fizyczności, a więc spadek sił witalnych może przyczyniać się do bierności na polu aktywności fizycznej. Rozmówczyni N1 uważa, że niechęć do ćwiczeń fizycznych może warunkować styl życia z poprzednich jego okresów. Podkreśla również, że umiejętności nabyte wcześniej łatwiej jest odświeżyć i praktykować. *To zależy od tego, jakie związki w trakcie całego życia człowiek miał ze sportem. Bo jeżeli je miał i były one dosyć bliskie, i był aktywny fizycznie, to ja myślę, że to jest normalna kontynuacja, to jest jakby potrzeba życia i nie ma o czym w ogóle rozmawiać. Natomiast jeżeli*

*ktoś nie miał, tak jak ja, nic wspólnego z aktywnością fizyczną, to nie jest to łatwe. Także N3 uważa, że: trudno jest podejmować jakieś działania. Najczęściej jak ja widzę po moich koleżankach, które nie są aktywne, to bardzo, bardzo, ciężko, żeby zmobilizowały się do czegoś, to wolą te seriale oglądać, wymagają rzeczywistość kogoś, kto ich zachęci, bo wygodnie jest siedzieć i nic nie robić w tym wieku, jest ciężko. Mnie samej jest ciężko, obiecujemy sobie z mężem, że wieczorami przed snem będziemy chodzić z psem na spacer, ale może dzisiaj nie, jutro też nie, żeby pani wiedziała, jak ja się męczę, żeby na ten basen iść, jaka ja jestem zła, ale potem jestem bardzo zadowolona, jak wrócę, że się poruszałam. Jak już wchodzę do wody, to jest fajnie, ta mobilizacja to jest najtrudniejsze, ale i najważniejsze, żeby się do czegoś zmobilizować. To jest w naszym wieku bardzo ciężko, no trzeba mieć kogoś, kto będzie tym motorem, ciężko jest samemu, najlepiej też ćwiczyć w grupie.*

Zdecydowanie odmienne zdanie na temat podejmowania aktywności fizycznej na starość miała rozmówczyni N2: *Nie jest trudne, ale trzeba im pokazać, bo ci ludzie są często nieświadomi, często zawstyżeni. Ja myślę, że trzeba im wskazać warunki na przykładzie naszego klubu. Przychodzą do nas studenci AWF na praktykę i gdyby nie zaproponowali zajęć, to by się nic nie działo, a tak studenci przychodzą i widzę, że coraz więcej jest chętnych, a ci co jeszcze nie przyszli pytają, jak to wygląda, czy będą w stanie, czy nie ma, czy nie ma przeciwwskazań jakichś zdrowotnych i widzę, że coraz to więcej osób przychodzi i są bardzo zadowoleni.*

Wypowiedzi N1 i N3 potwierdzają, że wraz z wiekiem nasila się zjawisko lenistwa ruchowego. N3 zauważa, że grupa może stanowić ważny „motywowator” pokonywania własnej bierności fizycznej. Ponadto niechęci do ćwiczeń fizycznych w okresie starzenia się upatruje się w neofobii motorycznej (obawa przed uczeniem się nowych czynności ruchowych).

Rozmówczynie N1 i N2 podkreślają także ważność intelektualizacji zajęć. N1 jako osoba świadoma potrzeby swojego rozwoju umysłowego kilkakrotnie w narrację wplatała wątek zasadności wprowadzenia do oferty UTW wykładów i innych zajęć teoretycznych. *Wykłady były dla mnie uzupełnieniem tego wszystkiego, tej wiedzy, którą uzyskiwałam na zajęciach fizycznych. Bardzo wartościowym uzupełnieniem, czasami bardzo zaskakującym, czasami dyskutowanym w różnych moich środowiskach. A poza tym dla mojego rocznika to był jednocześnie proces zmian wizerunku AWF-u jako uczelni wyższej. Przepraszam za to co mówię, ale wie Pani, za moich lat to ten AWF był od tych fikołków. Natomiast tutaj, słuchając wykładów, z zakresu różnych spraw poruszanych w czasie tych wykładów, dowiadywałam się bardzo wiele i rósł mój szacunek (śmiech) (N1). Po pierwszych wykładach, jak przyszłam, byłam zauroczona, bo zawsze była jakaś taka opinia na uniwersytecie w ogóle w środowisku moim: aaaa (wydłużone) co tam magister od fikołków, a tutaj spotkałam wspinających wykładowców. Do tej pory twierdzę, że AWF to moja spóźniona miłość słowami Wortona, bo oprócz szalonej kultury wykładowców, szacunku dla nas, gdzie w tej chwili seniorzy są bardzo wyczuleni, jak się nas traktuje, to jeden z panów profesorów ciągle podkreślał, że ma dużo wiedzy fachowej, ale od nas czerpie te dobre fluidy, wiedzę codzienną, która mu pomaga i go ukierunkowuje, tok jego myślenia jest prawidłowy, ja jestem pod dużym wrażeniem i mogłabym wymienić kilka nazwisk, ale nie chce, bo to będą niezręczności (N2).*

Narratorki zwracają uwagę na stereotypowe postrzeganie AWF jako miejsca formowania się istoty naturalnej (Pawłucki, 1996), a więc działania edukacyjne skoncentrowane są na podnoszeniu potencjału morfofunkcjonalnego z ograniczeniem rozwoju intelektualnego studentów.

## Upodmiotowienie cielesności studenta-seniora – wartości nadawane ciału

Edukacja fizyczna seniorów „narzuca – jako cel podstawowy – aktualizację zdrowotno-fizycznej sprawności (*health related fitness*) oraz wzbudzanie jego chęci do samodoskonalenia kulturowania własnej zdrowotności przez podejmowanie czynności temu sprzyjających oraz powstrzymywanie się przed zachowaniami [...] pomniejszającymi i wyniszczającymi zdrowie” (Pawłucki, 2013, s. 147). Narratorka 3 wskazuje na liczne korzyści wynikające z uczestnictwa w zajęciach programowych UTW–AWF: *To moje ciało po tych czterech latach zrobiło się ciekawsze, nie jest takie obwisłe, jest takie mocniejsze, jakieś mięśnie przybyły, ja np. nie mieszcę się w wąskie spodnie, ale okazało się, że to mięśnie przyrosły, no ciało jest w zdecydowanie lepszej konsystencji, że tak powiem, po tych ćwiczeniach, to bardzo zauważyłam. To również sprawia, że czuję się dobrze, co jest bardzo ważne dla mnie i psychicznie się lepiej z tym czuję, że coś robię, że staram się, że jestem w miarę aktywna, to mi bardzo dużo daje, zawsze jestem bardzo zadowolona po każdym ćwiczeniu, zmęczona (śmiech), a mówię, że dałam radę i będzie dobrze, zawsze zastanawiam się, co by było, gdybym ja nie ćwiczyła, jak ja bym się czuła. W wypowiedzi pojawia się zarówno informacja o podnoszeniu potencjału witalnego ciała, jak i o ćwiczeniach fizycznych sprzyjających kreowaniu poczucia własnej sprawczości (dałam radę). Ponadto seniorka podkreśla, że uczęszczanie do UTW przyczyniło się do dalszego kultywowania cielesności: *Na pewno nie przestanę ćwiczyć, ale nie tak intensywnie. Bo moje koleżanki, które skończyły, a z którymi mam kontakt, strasznie narzekają, że brakuje im zajęć, że się zrobiły takie obwisłe.**

W przypadku N2 czteroletnie studia w UTW skutkowały nadaniem ciału wartości użytecznej. Dla seniorów utrzymanie niezależności funkcjonalnej jest bardzo ważnym obszarem ich fizycznego bytu. *Przede wszystkim ta świadomość ruchu, ja ją teraz kontynuuję, wcześniej to bym usiadła z pilotem i ćwiczyła jeden palec, nie muszę brać sterty leków, dzięki temu, że ćwiczę jestem sprawna, uniezależniam się od rodziny, od pomocy rodziny, jeszcze wręcz rodzinie pomagam (N2).*

Trzecia rozmówczyni (N3), ukazując korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej, koncentruje się na ich zdrowotnym (witalnym) znaczeniu: *Wie pani, uczestniczyłam w pilatesie i fitnessie prowadzonym przez panią profesor. Na równi ceniałam same zajęcia prowadzone przez nią, jak i wiedzę, którą nam przekazywała w trakcie tychże zajęć; chociaż nie powiem, żeby nie dawała nam w kość i to ostro (śmiech). I potem oczywiście kręgosłup, ale kręgosłup to u wszystkich miał ogromne powodzenie. Rzeźba ciała – chętnie w tym bardziej lajtowym wydaniu, niż w tym bardziej wyczynowym. I to by były te główne wybory: [...] Nie pojawiałam się nigdy na żadnych tanecznych rzeczach. Od tańca towarzyskiego po zumbę. [...] Nie lubię zajęć, gdzie wprowadza się jakieś gry czy zabawy kontaktowe. Zdecydowanie odrzucałam wszystko to, co miało z relaksacją wspólnego, i z takim już polegiwaniem, bo to dla mnie traciło sens obecności tutaj.*

Wypowiedź N1 jest potwierdzeniem świadomie podejmowanych czynności, które Pawłucki (2013, s. 54) nazywa samozwrotnymi, „jako że osoba kreująca ciało zwraca się własnymi poczynaniami ku sobie, z zamiarem nadania ciału pożądanym przypadłości, w jego istnieniu i działaniu”. N1 cielesność identyfikuje z żywotnością i zdrowotnością, a więc z oferty zajęć wybrała te, które przyczyniły się do doskonalenia jej biologicznej i witalnej sprawności. Jest to moment, w którym N1 staje się moderatorem zmiany cielesnej w kierunku afirmowania wartości zdrowotnej swojego ciała. Narratorka zdecydowanie odrzuca aktywność związaną z zabawami, grami ruchowymi, tańcami (hedonistyczne

i obyczajowe czynności kreacji cielesnej). W zajęciach relaksacji i „polegiwania” nie widzi sensu. Na uwagę zasługuje także dalsza jej wypowiedź, w której informuje o poszukiwaniu innych ofert zajęć fizycznych w czasie przerw w działalności UTW. Bardzo wyraźnie podkreśla znaczenie nabytych kompetencji w weryfikowaniu ofert: *Mam świadomość wiedzy i umiejętności, które tutaj pozyskałam. I myślę sobie, że potrafiłabym się już po mieście poruszać, poszukując czegoś dla siebie. [...] Już teraz, jak od czasu do czasu dokonuję przeglądu ofert kierowanych do osób starszych, to widzę, jak bardzo one są czasami nieprofesjonalne, przypadkowe. O jakichś tam kompleksowych ofertach to już w ogóle nie ma co rozmawiać.*

## WNIOSKI

Badane seniorki (N1, N2 i N3) w swoich narracjach namalowały obraz działalności UTW–AWF jako instytucji pozaformalnego kształcenia dorosłych. Na podstawie analizy wypowiedzi można sądzić, że powodem, dla którego człowiek starzejący się podejmuje działania w obszarze kreacji cielesnej, jest samoświadomość potrzeb i ograniczeń wynikających z inwolucji cielesności. Ponadto uczestnictwo w życiu społecznym UTW ogranicza negatywne skutki związane ze zmianą roli społecznej – z człowieka aktywnego zawodowo na emeryta, która to zmiana powoduje wykluczenie z aktywności, a tym samym może przyczynić się do obniżenia jakości życia ludzi w okresie późnej dorosłości.

Wyniki badań ukazały również, że prowadzący zajęcia dzięki swoim kompetencjom sprościli oczekiwaniom seniorów, a także stali się ich przewodnikami po kulturze ludzkiego ciała, co przyczyniło się do zmiany osobowości cielesnej badanych (z biernej na aktywną) oraz przyjęcia przez nich odpowiedzialności za swoje zdrowie.

Wszystkie kobiety w swoich narracjach nadały wysoką rangę intelektualizacji (wykłady) dopełniającej bogatą ofertę zajęć ruchowych. Przypisywały także duże znaczenie kreowaniu relacji międzypokoleniowych, podkreślając tym samym ważność wychowywania do i w perspektywie starości.

Analiza ścieżek edukacyjnych studentek UTW–AWF skłania do następujących wniosków:

1. Obraz współczesnego seniora, wyłaniający się z narracji badanych, wpisuje się w dwie najbardziej znane teorie starzenia się, tj. aktywności i wycofywania.
2. Narratorki wybierały te formy zajęć, które przyczyniały się do doskonalenia ich biotycznej i witalnej sprawności (zdrowotnej i utylitarnej).
3. Seniorki jako uczestniczki zajęć programowych UTW–AWF stały się podmiotem zmiany cielesnej w aspekcie zdrowotnym i utylitarным. Kobiety cenią ciało jako dobro zdrowotne, co wyraża się podejmowaniem systematycznej aktywności fizycznej. Ponadto nadały wysoką rangę niezależności od innych członków życia społecznego w podejmowaniu czynności dnia codziennego.
4. Medium zmiany cielesnej okazał się edukator kultury fizycznej z UTW. Podejmowane przez niego działania w zakresie utrwalania wzorców czynności zdrowotnych (kompetencje aksjologiczne), połączone z intelektualizacją (kompetencje komunikacyjne i technologiczne), wpłynęły na internalizację zdrowotnej wartości ciała i kreowanie działań związanych z całościowym pomnażaniem potencjału witalnego kobiet biorących udział w badaniu (kompetencje realizacyjne).

Podstawiony materiał badawczy nie jest obszerny, a uzyskane wyniki można uogólnić tylko do osób biorących udział w badaniu, dane te będą jednak wyznaczały kierunek dalszych prac badawczych dotyczących dróg edukacyjnych ludzi późnej dorosłości. Włączenie badań jakościowych do nauk o kulturze fizycznej pozwoli lepiej zrozumieć proces formowania się osobowości fizycznej współczesnego człowieka.

## BIBLIOGRAFIA

- Ablewicz, K. (1998). Hermeneutyka i fenomenologia w badaniach pedagogicznych. W: S. Palka (red.), *Orientacje w metodologii badań pedagogicznych* (ss. 25–41). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Bauman, Z. (2009). *Konsumowanie życia*. Kraków: UJ.
- Błajet, P. (2006). *Ciało jako kategoria pedagogiczna*. Toruń: UMK.
- Czerniawska, O. (2007). *Szkice z andragogiki i gerontologii*. Łódź: AHE.
- Frąckowiak, A. (2002). Edukacja ustawiczna a szkoły wyższe w XXI wieku. *Edukacja Otwarta*, 4, 129–148.
- Gasiul, H. (2004). W poszukiwaniu uwarunkowań rozwoju samoświadomości. W: L. Pytka, T. Rudowski (red.), *Samoświadomość i jakość życia* (ss. 115–133). Warszawa: ENTEIA.
- Giddens, A. (2007). *Nowoczesność i tożsamość*. Warszawa: PWN.
- Jakubowska, H. (2012). Ciało jako przedmiot badań socjologicznych – dylematy, pominięcia, możliwości. *Przegląd Socjologii Jakościowej*, 8(2), 12–31.
- Kargul, J. (2005). Obszary pozaformalnej i nieformalnej edukacji dorosłych. Przesłanki do budowy teorii edukacji całościowej. Wrocław: Dolnośląska Szkoła Wyższa Edukacji TWP.
- Kłoskowska, A. (1981). *Socjologia kultury*. Warszawa: PWN.
- Koszczyk, M., Łupicka-Szczęśnik, D. (2016). Doświadczenia socjalizacyjne wzorów kultury fizycznej a styl życia na starość. *Wychowanie w Rodzinie*, 13, 143–162.
- Malewski, M. (2010). *Od nauczania do uczenia się. O paradygmatycznej zmianie w andragogice*. Wrocław: WN DSW.
- Marcinkiewicz, A. (2013). Pozaformalne i nieformalne aspekty edukacji akademickiej. *Ogrody Nauk i Sztuk*, 3, 46–53.
- Olesen, H.S. (2004). Podmiot uczący się i „historia życia” – jakościowe podejście do badań nad uczeniem się. *Teraźniejszość Człowiek Edukacja*, 2(26), 34.
- Pawłucki, A. (1992). *Wychowanie jako kulturowa rzeczywistość. Na przykładzie wychowania do wartości ciała*. Gdańsk: AWF.
- Pawłucki, A. (1996). *Pedagogika wartości ciała*. Gdańsk: AWF.
- Pawłucki, A. (2009). Kulturalizm w wyjaśnianiu przyczynowości wychowania fizycznego. W: Z. Dziubiński, K. Jankowski (red.), *Kultura fizyczna w społeczeństwie nowoczesnym* (ss. 305–326). Warszawa: AWF.
- Pawłucki, A. (2013). *Nauki o kulturze fizycznej*. Wrocław: AWF.
- Rubacha, K. (2008). *Metodologia badań nad edukacją*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.
- Sosnowska, K. (2012). Jakości życia seniorów w perspektywie psychologicznej jako istotny czynnik w profilaktyce psychogerontologicznej. W: E. Drop, M. Maćkiewicz (red.), *Młoda psychologia. Tom 1* (ss. 503–517). Warszawa: Liberi Libri.
- Straś-Romanowska, M. (1997). Hermeneutyka w psychologii badań jakościowych. W: A. Gałdowa (red.), *Hermeneutyka a psychologia* (ss. 143–156). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Turner, J.H. (1998). *Socjologia. Koncepcje i ich zastosowanie*. Warszawa: Zysk i S-ka.
- Urbaniak-Zajac, D., Kos, E. (2013). *Badania jakościowe w pedagogice. Wywiad narracyjny i obiektywna hermeneutyka*. Warszawa: PWN.

- Uzar, K. (2008). Wymiar duchowy człowieka wyzwaniem edukacyjnym starości. W: R. Konieczna-Woźniak (red.), *Duchowość wobec starości. Oczekiwania – Radość – Dylematy* (ss. 92–112). Lublin: KUL.
- Wójtewicz, A. (2014). *Ciało w kulturze konsumpcji: efektywność edukacji zdrowotnej na przykładzie sieci szkół promujących zdrowie*. Toruń: UMK.

#### ABSTRACT

Physical education among people in late adulthood on the example of the University of the Third Age at the University School of Physical Education in Wrocław

**Background.** In this study, an attempt was made to present people in their late adulthood from the perspective of their participation in non-formal education, namely the University of the Third Age at the University School of Physical Education in Wrocław. The aim of the study was to identify the impact of health pedagogy and sports and recreational curriculum at the University of the Third Age on the perception of the body value among the late adulthood students. **Material and methods.** The study was performed as qualitative research. The method of autobiographical narrative was applied with the technique of narrative interview. **Results.** The seniors' statements suggest that the reason why an aging person takes actions in the area of bodily creation is the self-awareness of the needs and limitations resulting from the involution of corporeality. In addition, participation in the University of the Third Age reduces the negative social consequences of retirement. All participants ascribed a high significance to intellectualization (lectures) and to creating intergenerational relations. Additionally, the trainers met the seniors' expectations regarding the quality of the classes. **Conclusions.** 1. The image of a contemporary senior is consistent with the two most widely known theories of ageing, i.e. activity and withdrawal. 2. The narrators most often chose classes of health-related and utilitarian impact. 3. The physical culture educators contributed to a change in the participants' perception of corporality in everyday life. **Key words:** non-formal education, value of the body, models of corporality in contemporary culture